

MARCHE NORDIQUE

Comme pour toute activité, certaines règles et précautions sont à prendre pour la pratique de la Marche Nordique :

- Chaque Marche Nordique est conduite par un (e) animateur(trice) et seules les randonnées dans le cadre de l'A.S.T.Re. sont de la responsabilité de l'Association.
- En fonction des disponibilités des animateurs, des conditions météorologiques ou de tout autre impératif éventuel, une marche nordique peut être annulée.
- Les participants à la marche nordique doivent avoir un équipement adapté et en particulier des chaussures, des protections contre le froid, la pluie ou la chaleur, être en possession d'eau (de ½ litre à 1 litre), etc... (liste non exhaustive). Les participants doivent, après une courte période d'essai, posséder leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique.
- En cas de besoins personnels, les participants doivent se munir également de leur pharmacie personnelle.
- Les participants doivent être solidaires du groupe, ne pas s'en éloigner, et suivre et respecter les consignes des animateurs.
Si un(e) participant(e) souhaite quitter le groupe, il (elle) doit en aviser l'ensemble du groupe ; l'animateur sera dégagé de sa responsabilité vis-à-vis de cette personne